

Program profilaktyczny

„Trzymaj formę”

Poruszane zagadnienia:

- żywienie człowieka (dieta zbilansowana, spożycie energii z podstawowych składników odżywczych)
- podstawowe składniki odżywcze
- alternatywne sposoby żywienia
- zaburzenia związane z nieprawidłowym odżywianiem się
- prawa konsumenta
- znakowanie produktów żywnościowych
- aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia
- wartość kaloryczna produktów, przykłady ich proporcji
- normy zapotrzebowania na energię dla młodzieży
- ruch i kalorie